

## 私の考えるコーチング論

山崎一彦<sup>1)</sup>

### 1) コーチングとは

「コーチと競技者は、相対的な関係の中で、常に絶対と相対を操りながら、競技者の能力を引き出すこと」であると現時点では考えている。

私のフィールドである陸上競技スプリント走およびハードル走の場合、最重要競技会で勝つためには、その競技会の前にトレーニングおよび記録会などで絶対値である記録を上げておく行動をとるだろう。ここでひとつの仮想問題を考えていく事にする。A選手とB選手はクローン人間だとしよう。2人は別々にトレーニングおよび生活をしている。この2人が目標の競技会の前に、別々の場所で全く同じ環境条件と日時で100mを走った。結果は双方とも同じ記録であった。さて、どちらが勝ったのだろうか？もちろん答えはわからないのである。従って、絶対値を極限まで上げる事はトレーナーであるが、勝たせる事はもちろん、負けた後に勝たせるのもコーチの大きな役目であると考ええる。4年に一度の最高峰大会であるオリンピックでは、競技会前の不調が嘘のように絶対的な強さを見せて勝った選手、長い間低迷して金メダルに返り咲いた選手または今シーズン全勝で望んだオリンピックで負けてしまったりと、様々なシーンでコーチングの意義と余地について考えさせられる。

このように、スポーツ競技は相対の中で常に変動するものである。次々に起こる矛盾を打破する。あるいは矛盾を回避したり、全く異なる理論を解決する能力に長けていることが必要である。したがってコーチングは仮説設定能力に優れ実践力に優れている人物である。私はそれに応えるべくコーチングができるように努力してきたつもりだ。現在のところピンとくる言葉は、勘(仮説)、客観性(分析)、覚悟(リスク)のいわば3Kである。今日までに頂から麓まで、中学生から日本のトップ競技者はもちろん海外選手など怒濤のご

とくコーチングしてきた。まだ道半ばであるが、許されるなら気の向くままにコーチングについて述べてみたい。

### 2) コーチングにおける仕事と行動および思考

#### 2)-1 コーチングという仕事の確立とは

現在の私の仕事を表現するならば、「研究職コーチ業」を営んでいるといえよう。正確には大学教員としての地位を与えられ、社会的責任を果たす生計のために仕事となるものをしてしながら、学生課外活動のサポート役として、コーチという技量と学問を高めるために務めを果たしている業を行っている。すなわちコーチングは職としてではなく、業として行っているのである。業というのは仏教では古くから三業と言われ、身業(身体)、語業(言語)、意業(心)であり、研究、コーチのどちらも半人前の私にとって、常に自身を高められることから素晴らしい仕事であることには間違いはない。しかしながら、理想であると考えるのはコーチ職研究業が確立する事である。コーチ職という職業的地位となれば、競技者とコーチの協働作業で競技そのものの魅力を純粋な競技活動を通じて伝える事ができるであろう。また社会的地位を上げることはスポーツ活動のマーケットを広げる可能性もあり、財政的基盤も確保できるであろう。そうなれば、おそらくコーチング研究という理論体系にも反映する事になるであろう。

実は、私の理想型であるコーチ職研究業の進出を妨げた行動をとった戦犯である。競技者として私は、陸上競技400mハードルで3度のオリンピック代表('92, '96, '00)と世界選手権('95)でこの種目において、日本人で初めての決勝進出となる7位入賞した。競技成熟期を迎えてからの大半は、パートタイムのコーチングは受けたものの、パーソナルコーチという

1) 順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究科  
Juntendo University

人物が存在せずに活動していたのである。私の競技活動において、鍛練期には5時間以上の練習と競技会と合宿等の半年近く世界中引きずり回して移動できるコーチは、日本陸上競技界において長距離種目以外に存在しないのである。その結果、いわゆる従弟制に近い後輩というトレーニングパートナーが発生し、ほぼ全てのトレーニングを互いに切磋琢磨した。その結果私のコーチング履歴には載らない2名のオリンピック選手を輩出した。この行為は、コーチングという組織体系の繁栄や、コーチ職としてのマーケットの拡大からすると否定されるものであると考えるが、コーチングの種であるということは否定できず、ケーススタディとして周知しておく必要があるだろう。

ただし、私自身の最重要大会として位置づけたオリンピックでの成功はなかった。3度のチャンスのうち2度は実力のあった時期であるにもかかわらず、チャンスを逃した。いくら多角的かつ客観的視野に立ってセルフコーチングしても足りないことを痛感した。最後の一押しはコーチであると痛感した。やはり自立した競技者という賞賛の声を代償に、ここ一番では勝てなかったのである。今日も特に日本代表レベル競技者の中で、大学スポーツから専門職コーチングを必要としない競技者が増加傾向にあることを危惧している。このようなハイパフォーマンスコーチの不在状況や、スポーツ活動における市場価値を下げていることになる。現在のコーチ業やコーチングに関する社会的活動は、過去の自戒を含めた業である。

## 2)-2 自己のバックグラウンドから見たコーチングの思考

自己のバックグラウンドは、多かれ少なかれコーチングの思考に影響していると考えられる。また、様々な達成感と後悔の念を持ちながら、夢の途中で競技生活を終えたことにより、コーチングの大きな原動力となっているからだ。

1980年代あたりまで実践研究と競技実績の隆盛を極めた旧東ヨーロッパ諸国では、形態学が発達していた。その中で、400mハードルは身長が低いと不適格という実践説が一般的であり、国際主要大会の決勝進出者の身長も180cm後半であった。また、どこで誰がということは確証できないのだが、テレビ放送の解説、専門雑誌、深くまたは浅く携わったコーチ、社会的通念などから私が解釈した観念として、日本人は足が短くストライドに限界がある。さらにハードルとなると更に身体的ハンディを伴う。ましてや絶対的スプ

リント能力やスプリントの効率を競うような400mは苦手であるというものである。従って400mハードルは日本人の最も苦手とする種目という先入観と、70年代までは日本陸上競技界における100mからマラソンまでの走種目の中で最も世界記録と日本記録の達成率が低かったという事実を突きつけられていた種目であると認識している。私が400mハードルを種目選択した高校2年次の身長は173cmだった。100mから400mにおいてもインターハイ決勝は到底想像できない実力であり、将来性という部分での身長の伸びを期待していた成人後も、残念ながら身長はそのままであったし、雑誌紙面を飾るような有望選手でもなかった。そこで考えたのが、オーバーストライド走法と前半型ペース配分で、それまで一般的であった日本人のピッチ走法と後半型ペース配分のおおよそ逆のパターンであった。高校卒業後もそのパターンに執着したが、300m地点以降は失速が大きく、オリンピック日本代表にはなったものの、6年間日本チャンピオンにもなれなかった。特に周囲のハードル専門としている指導者も否定的な見解を示していたと認識している。しかし、長年の試みが実を結び、その1年後に大幅な記録更新をして、この種目では日本人で初めて世界ファイナリストとなった。このペース配分は、後に世界選手権2度の銅メダルを獲得した為末大氏や決勝進出ラインである48秒台ハードラーのペース配分の原型となっている。現在では400mハードルがトラック個人種目では世界に一番近い種目と言われるまでに至った。

王道を行く人を羨望の眼差しで見送りつつも、演繹法のようにエビデンスを重ね合わせるように答えを見出ししていく理論体系に違和感を常に感じていた。つまり諸説一般のおよび合理的論説の中には、どうしても入っていくことができず、逆説的論法で活路を見出していった事実がある。これが、私のコーチングにおけるバックグラウンドであり、良くも悪くも現在私の中のコーチング原理となっている。

## 3) コーチの資質と能力

### 3)-1 コーチング的思考と科学的思考の異なり

平成24年3月、文部科学省は、スポーツ基本計画の中で、「スポーツ指導者等には、従来求められてきた戦術・戦略の構築や、スポーツ医・科学等に関する知識等を活用した強化方法の立案・指導を行う能力に加え、国際コミュニケーション等の新たな能力が求められている。」としている。これらを理念に掲げ、我が

国におけるオリンピック日本代表監督等のコーチ養成制度であるJOCナショナルコーチアカデミーは、最終的には高度なコーチ職を目指したものである。また本誌における大半の読者は、大学機関を中心とした研究職、研究職コーチ業、教育職コーチ業の方である。どちらの領域も双方の存在を知らないことが多く、多くは交わらないのが現状である。従って、同じ学びのコーチング領域にいるがギャップは大きい。なぜなら、コーチング学問領域においては、より狭義な研究成果を求められ、その高い評価を受けることのできるコーチでなければならない。また、少なくとも私の周囲または陸上競技界には、優秀なコーチは科学者でなければならない。更には科学的な思考からコーチングをする方が優秀なコーチであるという風潮も見受けられることである。しかしながら、日本代表レベルで組織や、コーチの役職レベルが上がることと比例して、仮説的発想に優れ不確かな部分を後押しする能力や、より広義な視野でマネジメント能力に優れていることが重要となってくる。このことから、陸上競技におけるコーチ学領域では学問上整理はできてないことが多い。

コーチングからみた十分に鍛錬された競技者におけるトレーニングは、継続的かつ永続的な体力および技術の漸進性は乏しく、常に発達～形成～消失のサイクルといった波状性を帯びている。またこれらは、しばしば理論破綻する。例えば、私が現役時代で継続的に行った短距離競技者の高所トレーニングなどは、実施当初否定的意見が多かった。しかし複合的な組み合わせによってパフォーマンスの向上となったように、1%のエラーの中にも仮説的論理が創発の契機となり、目標に対しての達成に至ることができれば成果と

なる(図1)。従って、エビデンスによる理論の羅列だけではコーチは務まらないことが多い。これらのエビデンス導入ポイントに加えて、さらに一步踏み出したエッセンスを加算した幾多のケーススタディを収集していくことを奨励していくことが重要であると考えられる。その一押しする方法を、イギリスの大学で以前1年間コーチをした時に現地の競技者からもらった。「カズ、ThinkやPossibleは使わなくていいよ。あなたの言ったことを信用して競技をするんだから」と、まさに全身が痺れる言葉であった。従って、私がコーチングで最も重要であると考えているのは決断力である。また、決断力の源は仮説設定力であることから、仮説が冴えるような思考にしていかなければ、いくら理路整然とした思考順序でも競技者には響かないだろう。

### 3)-2 コーチングと科学における思考性順序の異なり

コーチングと科学を遂行するにあたっての思考性順序は異なってくる(図2)。科学的思考は、確証されたものの現象論を組み合わせ、直列型順序で思考の幅を徐々に狭め、新しい知見を見つけることができる。事例研究や研究された現象論を、理論的かつ合理的に組み合わせたとしても、パフォーマンスが向上するとは限らない。また一定期間でパフォーマンス向上したとしても、永続的に効果が発揮されないばかりか、パフォーマンスの後退に繋がるケースも出てくる。コーチングでは、競技者が競技を引退するまで並列的思考と継続的思考が繰り返される。特に継続的思考では、コーチはパフォーマンス向上している時でさえ、並列的な思考で物事を捉える作業を行っていく。つまり、科学的領域の中では、ある一要因の成果を出すために

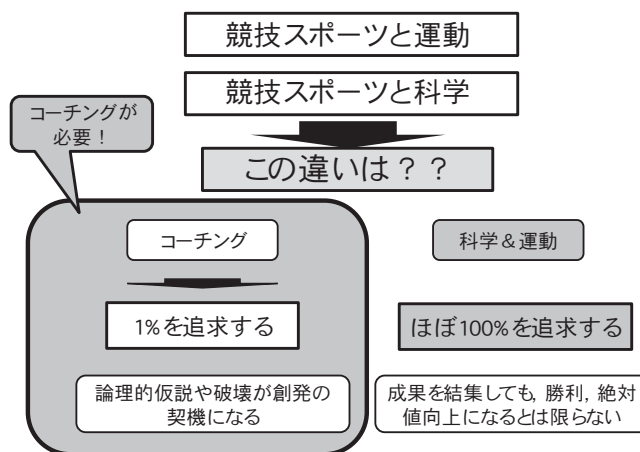


図1 競技スポーツと運動および科学の異なり

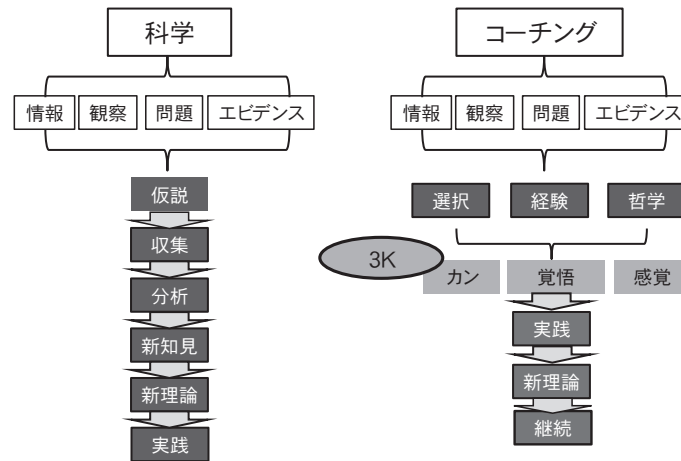


図2 コーチングと科学の思考性順序の異なり

完結を目標とする。例えばバイオメカニクス領域である身体部位関連の動作向上がみられればとりあえず完結となる。しかしコーチングでは、その一部分が完結または完成を迎えなくても、次の行動や思考に移っているのである。従って問題の終末へ向かいつつある中で、次の構想や調和を図らなければパフォーマンス向上へは結びつかないのである。これが並列的思考ということになる。

並列的思考におけるコーチング手法では、大きく直接教授法と間接教授法に分類することができる。直接教授とは、現象論でコーチングを進めることであり、エビデンスに則った形で伝えていく手法である。競技者が極めて成熟しており、少ない言葉かけで競技者自身が創造できる思考を持っていれば効果的であるが、多くの競技者層（初中級者）において間接教授が有効になる場面が多い。間接教授とは、現象に対して異なる部位を意識させることにより現象部位を改善させる手法である。例えば腿が上がっていないとすると「腿を上げろ！」と指摘するのではなく、「肘を大きく前に出して腕を振れ！」という腿が上がってくるという手法である。また、様々な擬音語を用いてどの部分でアクセントを持っていくか、比喩を用いた手法で間接的アプローチをさせて気づかせる手法を直接教授と並列して用いていくとよいだろう。

従って、事例研究の推奨が叫ばれているが、事例研究からどのような言葉や態度で競技者へ伝導させるかがコーチングであると言えそうである。

### 3)-3 今戦っていること

「ほらみたことか」と試合後にコーチは競技者に言

うことがよくある。身を以て知ることができ、失敗の許される競技会であれば、意図的に前もって占ったことが当たってもよいだろう。しかし、重要大会で先に占っておいて結果が出せないのであれば本末転倒であろう。占いはコーチの頭の中でしておき、その予言を防ぐ方法について考える訓練を行い、占いが当たらないようにすることが、良いコーチと言えるであろう。そのため、「それみたことか」になった場合は、どんな理由であれコーチの負けとしている。

現在のコーチ業の傍ら、大学業務と教育研究業務に加え、中央競技団体機関のお手伝いをしている時間は年々増加傾向にある。競技者時代も時間と戦う種目であったが、今戦っているのも時間である。そのためか、コーチングの時間を効率よく捌こうとすることに終始しすぎてしまい、私から「～をしなさい」という意見を強くしてしまうことが多くなってきている。競技者は「～をしたい」という相対的欲求から、「～をする」という絶対的要求に変化していき、パフォーマンスを向上させようとするのが原点である。しかしながら、最近のコーチングの中では、競技者が「はい」、「がんばります」、「大丈夫です」という返答であると、ほとんどが聞き流されていることに気づき、完全に競技者の思考は停止していて効き目がないことに気づく。競技者の多くは、自身およびライバルなどの周囲における実践値から帰納法的論理を繰り返す行っていることが多い。したがって、競技者とともにコーチも機能的論理に陥ってしまうと、直接的教授の一辺倒となってしまうだろう。コーチングの重要な資質である継続的な牽引力に欠けてくることから自分自身への気づきが必要である。

#### 4) コーチング哲学とコーチ像

##### 4)-1 資質は必ず回帰する

短いコーチ業経験ではあるが、考え方の基本的なところから見直さなければならぬ厳しい経験をした。大学1年生ながら入学して間もない澤田実希選手は、6月に開催された国内最重要大会である日本陸上競技選手権大会の女子400mハードルで4位入賞した。指導して2ヶ月足らずであることから、彼女の資質が勝るものであった事は疑いもなく、極めて将来が楽しみな競技者であった。しかし、9月以降急にパフォーマンスが落ち始めた。入学当初から毎月血液検査をしており、貧血症はなかったが血中の中性脂肪値が高かったため、医師からは一度大きな病院で検査をしておいた方がいいという事は伝えられていた。シーズン終了した10月に本学大学病院にて精密検査をしたところ、高強度運動をしてはならないと言われている重度のIgA腎症ということがわかった。彼女は治療と療養のため、2年間日常生活程度の活動のみで競技活動を中断した。徐々にトレーニングを再開したが、もちろん完治はないという病状である事から、発症前のトレーニングを行う事はできない事が予測できた。毎週の血液検査および尿検査を義務づけトレーニングを試行錯誤して行っていた。その結果、中断2年後には、日本選手権6位入賞および自己記録更新するまでに復帰した。ここから学んだ事は、2年間の脱運動状態に加え、激運動後の身体の回復が遅延される病状でも、以前のパフォーマンスよりも上げる事ができた。ここでは、逆説的発想による新たなトレーニングの構

築というものはなく、むしろ古典的かつ地道な医学的計測、走行距離、走速度などのトレーニング負荷による基本的な漸進性を遂行した。トレーニング制限を余儀なくされたことによる質的なアプローチでゼロの状態からトレーニングを構築することにより、効率の良いトレーニングを行う事ができたことである。彼女は医師と私たちの約束である5年間の競技生活を終えた。「継続は力なり」というが、継続というのは決して諦めない強い心の事であり、トレーニングや同じ思考の継続がパフォーマンスを支えるものではない事を彼女が教えてくれた。

##### 4)-2 コーチ自身の行動把握

3)-1の並列的思考の最中に、図3右のようにまずコーチ自身の資質的なタイプを見極める。ここでは、学問型、兄貴職人型、先生型という3つの型に大きく分類してみた。各場面に応じて、どのような立ち振る舞い(行動スタイル)で競技者と接するかを選択する。そこでコーチ自身の行動が論理力、理性力および情熱力というそれぞれの力が競技者へ伝導していければ理想であろう。

この力を伝導させる行動と同時に、図3左のようにどの形式で競技者と接していくかを選択する。例えば①の講習会形式で、学問型プラス先生型での振る舞いであれば、競技者に知識を与える事はできるかもしれないが、習熟度および円熟度に対して的確なコーチングができていないと言え難く、ティーチング要素が強いため、線で結ばれるようなコーチングでなく点に対しての狭義なコーチングになってしまう。情熱力の強

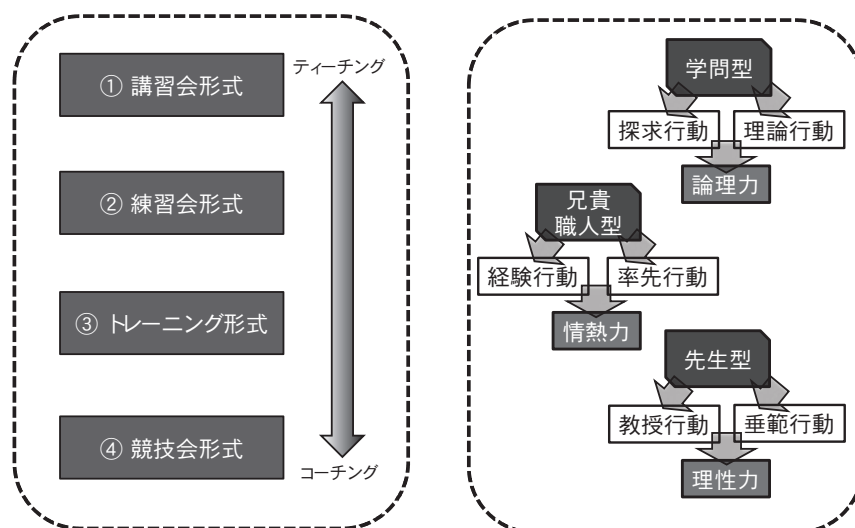


図3 競技者を指導するためのコーチにおける行動把握

い兄貴職人型でトレーニングや競技会にいつも接しているとパフォーマンスの頭打ちが来たときの敗者の弁のように、「気合いが足りなかった」、「練習量が足りなかった」などの思考に陥り、競技者もコーチも思考が停止してしまうだろう。したがって、様々な場面でコーチ自身の行動把握をして、どの形式を選択しコーチングを変化させることで競技者の行動が変化することに繋がるのではないか。

ケーススタディから学ぶことは非常に意味が大きい。しかしながら、それらを読み取ろうとするときにすでに自身の意見をまとめながら思考することが多い。そうなると思いがどうしても一辺倒になっていく。すでに考えたときから決めつけが始まっている。または自身の知識と経験知から知っていることと錯覚してしまい思考が停止している事がよくある。自身に強い競技者バックグラウンドがあるからこそ意識して気をつけなければならないと感じている。そのため、一度考えをバラバラに解体してまとまらなくしてしまうことにより、固定観念を捨て優先順位を整理していくようにしている。

### 5) コーチング学の理論体系

私自身のコーチング学における理論体系は残念ながら完結できていない。前述のようにコーチング学的思考と科学的思考の棲み分けと相補性は必須である事。またリアルタイムに状況が変化する中、決断を迫ら

れ、競技者への実行を援助する仕事の主であると考えている。世阿弥の言葉から、よく武道では「守・破・離」が用いられるが、私なりに整理して理論化すると図4のようになる。「守」の第1段階では、100m走で例えば、ピッチ(回転数)×ストライド長=記録となるように普遍的な法則に成り立っている基礎である。第2段階の「破」では、9秒台で走る競技者は、それぞれの方法で目的を達成していることから、量、強度、順序などを変える事で方法論を確立していく。第3段階の「離」では、U.ボルト(ジャマイカ)の様に人類の予想を覆す記録と強さであるが、更なる高みに到達すればするほどリスクとの対峙が重要となってくるだろう。これらを段階的あるいは、順序を入れ替えながらコーチングしていこう。その中で図5のように、コーチングの際に、一般的に用いられる心技体を年齢、競技歴、競技レベル、環境、性別、性格などから、どの順序でアプローチをかけていくのか即座に判断していく事が大切のように思う。すべてが当てはまる訳ではないが、例えばその競技種目を初めて行う際に「おもしろそう」、「簡単そう」、「難しそう」、「怖そう」などと心理的な導入から入るだろうし、一流競技者で安定していれば、心の介入が少ないままマシンのようにトレーニングしても動いていこう。また円熟期に入れば技から体力や心を支える事は可能であろうし、競技終末期を迎えれば、心と技で体力を補う事ができるだろう。



図4 独自コーチングを理論化していくイメージ図

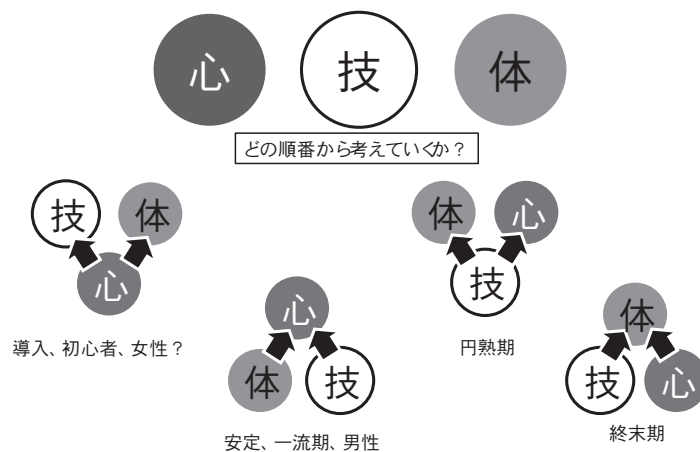


図5 コーチングにおける心技体の順序性

### 6) まとめ

- (1) コーチングとは、コーチと競技者は、相対的な関係の中で、常に絶対と相対を操りながら、競技者の能力を引き出すことである
- (2) 優れたコーチは仮説設定力が高い
- (3) コーチ職とコーチ業の思考性は異なるため、学問領域と実践領域のギャップは埋まっていない
- (4) 完璧なエビデンスの羅列のみでは、競技者のパフォーマンスはいずれ破綻する。競技者を一押しするケーススタディが必要
- (5) 継続とは、競技者とコーチの決して諦めない強い心の事であり、トレーニングや同じ思考の継続がパフォーマンスを支えるものではない
- (6) コーチングの理論体系は「守破離」にある

### 参考文献・資料

澤田実希, 田中 守, 山崎一彦 (2009) IgA腎症を発症したアスリートが競技復帰に至るまでの事例研究—女子400mハードル選手の事例—, 第22回日本トレーニング科学学会大会, p22.

山崎一彦 (2011) コーチングクリニック, ベースボールマガジン社, 2011年4月号: 16-19.

山崎一彦 (1999) 400mハードル山崎一彦のトレーニングコンセプト, トレーニング科学研究, 10, (3): 125-130.

山崎一彦 (2002) 段階的位相によるトレーニング戦略, スプリント研究, 12: 9-15.

山崎一彦 (2006) 乳酸性エネルギー運動における高所トレーニング, ランニング学研究, 17: 60-73.

関子浩二 (2011) 体育方法専門分科会会報, 38: 11-17.

村木征人 (1999) トレーニング期分け論の形成・発展と今日的課題, 体育学研究, 44: 227-240.

(公財) 日本オリンピック委員会, JOCナショナルコーチアカデミー事業, <http://www.joc.or.jp/training/ntc/nationalacademy.html>

文部科学省 (2012) スポーツ基本計画, 第3章「今後5年間に総合的かつ計画的に取り組む施策」, 4(2)2.

